



## UNIVERSITAS SYIAH KUALA UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111  
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: [helpdesk.lib@unsyiah.ac.id](mailto:helpdesk.lib@unsyiah.ac.id)

### ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

#### TITLE

EVALUASI KELINCAHAN TENDANGAN SAMPING DAN POWER OTOT LENGAN ATLET PENCAK SILAT UKM UNSYIAH TAHUN 2016

#### ABSTRACT

##### ABSTRAK

Jufrianto, 2018. Evaluasi Kelincahan Tendangan Samping Dan Power Otot Lengan Atlet Pencak Silat Binaan UKM Unsyiah Tahun 2016. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala.

(1) Ifwandi, S.Pd., M.Pd. (2) Maimun Nusufi, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: kelincahan tendangan samping, power otot lengan, pencak silat.

Penelitian yang berjudul: “Evaluasi Kelincahan Tendangan Samping Dan Power Otot Lengan Atlet Pencak Silat Binaan UKM Unsyiah Tahun 2016” ini mengangkat masalah bagaimana tingkat Kelincahan Tendangan Samping Dan Power Otot Lengan Atlet Pencak Silat Binaan UKM Unsyiah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kelincahan Tendangan Samping Dan Power Otot Lengan Atlet Pencak Silat Binaan UKM Unsyiah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Populasi didalam penelitian ini adalah Atlet pencak silat binaan ukm Unsyiah yang berjumlah 16 orang, Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes Kelincahan Tendangan Samping dan Power Otot Lengan. Selanjutnya data diolah dengan menggunakan analisis statistik sederhana yaitu rata-rata dan persentase. Berdasar hasil penelitian dan pengolahan data tes Kelincahan Tendangan Samping dan Power Otot Lengan pada Atlet Pencak Silat UKM Unsyiah tahun 2016, telah di peroleh hasil rata-rata kelincahan tendangan samping 21,37 dengan rincian sebagai berikut: (1) pada kategori baik 18,75% (2) pada kategori cukup 56,25% (3) pada kategori kurang 25%, dengan demikian kelincahan tendangan samping atlet pencak silat UKM Unsyiah berada pada kategori cukup. Kemudian untuk power otot lengan memperoleh rata-rata 4,18 dengan rincian sebagai berikut: (1) pada kategori baik sekali 6,25% (2) pada kategori baik 25% (3) pada kategori cukup 56,2% (4) pada kategori kurang 12,5%, jadi power otot lengan atlet pencak silat UKM Unsyiah juga berada pada kategori cukup. Dengan demikian Kelincahan Tendangan Samping dan Power Otot Lengan pada Atlet Pencak Silat UKM dilihat menggunakan rumus rata-rata ( $\bar{x}$ ). Adapun hasil tes Kelincahan Tendangan Samping pada Atlet Pencak Silat UKM Unsyiah yaitu: Unsyiah masih perlu perhatian dari para pelatih dan pembina sehingga atlet pencak silat UKM Unsyiah memiliki dan meraih prestasi yang baik